

**Cardápio de maio/26 – Pré-escola**

Nutricionista Brenda Rodrigues – CRN3-90478

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Pera	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço	Arroz c/ brócolis Feijão Filé de frango c/ creme de milho (sem lactose) Salada de alface e tomate Abacate / laranja	Arroz integral Feijão Bife em tiras com legumes salteados Salada folhas verdes c/ tomate Melão / laranja	Arroz Feijão preto Sobrecoxa com legumes Salada de rúcula com cenoura ralada e ervilha Melancia	Arroz c/ cenoura Feijão Salmão assado Abobrinha refogada Salada de folhas verdes c/ beterraba Banana	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate caseiro) Mix de folhas verdes Goiaba / laranja
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro) Melão Suco de laranja c/ maçã	Coxinha assada (frango e batata) Banana Suco de abacaxi c/ hortelã	Bolo de banana c/ passas brancas (s/ açúcar) Pera Suco de laranja c/ beterraba	Ovo cozido / Biscoito de polvilho Maçã Suco de melancia	Croquete assado de atum (massa de batata) Salada de frutas Suco de manga c/ maracujá
Jantar	Sopa de cenoura, espinafre, arroz e frango	Sopa de tomate, cará, carne, macarrãozinho e folhas verdes	Caldo verde (batata, couve, frango)	Sopa c/ legumes, macarrão, folhas verdes e frango	Canja de galinha (cenoura ralada, rúcula, arroz e frango)

**Cardápio de maio/26 – Pré-escola**

Nutricionista Brenda Rodrigues – CRN3-90478

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Pera	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço	Arroz c/ brócolis Feijão Filé de frango c/ creme de milho (sem lactose) Salada de alface e tomate Abacate / laranja	Arroz integral Feijão Bife em tiras com legumes salteados Salada folhas verdes c/ tomate Melão / laranja	Arroz Feijão preto Sobrecoxa com legumes Salada de rúcula com cenoura ralada e ervilha Melancia	Arroz c/ cenoura Feijão Salmão assado Abobrinha refogada Salada de folhas verdes c/ beterraba Banana	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate caseiro) Mix de folhas verdes Goiaba / laranja
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro) Melão Suco de laranja c/ maçã	Coxinha assada (frango e batata) Banana Suco de abacaxi c/ hortelã	Bolo de banana c/ passas brancas (s/ açúcar) Pera Suco de laranja c/ beterraba	Ovo cozido / Biscoito de polvilho Maçã Suco de melancia	Croquete assado de atum (massa de batata) Salada de frutas Suco de manga c/ maracujá
Jantar	Sopa de cenoura, espinafre, arroz e frango	Sopa de tomate, cará, carne, macarrãozinho e folhas verdes	Caldo verde (batata, couve, frango)	Sopa c/ legumes, macarrão, folhas verdes e frango	Canja de galinha (cenoura ralada, rúcula, arroz e frango)

**Cardápio de maio/26 – Pré-escola**

Nutricionista Brenda Rodrigues – CRN3-90478

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Pera	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço	Arroz c/ brócolis Feijão Filé de frango c/ creme de milho (sem lactose) Salada de alface e tomate Abacate / laranja	Arroz integral Feijão Bife em tiras com legumes salteados Salada folhas verdes c/ tomate Melão / laranja	Arroz Feijão preto Sobrecoxa com legumes Salada de rúcula com cenoura ralada e ervilha Melancia	Arroz c/ cenoura Feijão Salmão assado Abobrinha refogada Salada de folhas verdes c/ beterraba Banana	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate caseiro) Mix de folhas verdes Goiaba / laranja
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro) Melão Suco de laranja c/ maçã	Coxinha assada (frango e batata) Banana Suco de abacaxi c/ hortelã	Bolo de banana c/ passas brancas (s/ açúcar) Pera Suco de laranja c/ beterraba	Ovo cozido / Biscoito de polvilho Maçã Suco de melancia	Croquete assado de atum (massa de batata) Salada de frutas Suco de manga c/ maracujá
Jantar	Sopa de cenoura, espinafre, arroz e frango	Sopa de tomate, cará, carne, macarrãozinho e folhas verdes	Caldo verde (batata, couve, frango)	Sopa c/ legumes, macarrão, folhas verdes e frango	Canja de galinha (cenoura ralada, rúcula, arroz e frango)

**Cardápio de maio/26 – Pré-escola**

Nutricionista Brenda Rodrigues – CRN3-90478

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Lanche Manhã	Pera	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço	Arroz c/ brócolis Feijão Filé de frango c/ creme de milho (sem lactose) Salada de alface e tomate Abacate / laranja	Arroz integral Feijão Bife em tiras com legumes salteados Salada folhas verdes c/ tomate Melão / laranja	Arroz Feijão preto Sobrecoxa com legumes Salada de rúcula com cenoura ralada e ervilha Melancia	Arroz c/ cenoura Feijão Salmão assado Abobrinha refogada Salada de folhas verdes c/ beterraba Banana	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate caseiro) Mix de folhas verdes Goiaba / laranja
Lanche Tarde	Pão francês com requeijão (caseiro) Melão Suco de laranja c/ maçã	Coxinha assada (frango e batata) Banana Suco de abacaxi c/ hortelã	Bolo de banana c/ passas brancas (s/ açúcar) Pera Suco de laranja c/ beterraba	Ovo cozido / Biscoito de polvilho Maçã Suco de melancia	Croquete assado de atum (massa de batata) Salada de frutas Suco de manga c/ maracujá
Jantar	Sopa de cenoura, espinafre, arroz e frango	Sopa de tomate, cará, carne, macarrãozinho e folhas verdes	Caldo verde (batata, couve, frango)	Sopa c/ legumes, macarrão, folhas verdes e frango	Canja de galinha (cenoura ralada, rúcula, arroz e frango)